

Ж.Н. Сабирова^{1*} , Г.К. Шугаева¹ 

¹Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті
Атырау қ., 060011, Қазақстан Республикасы
*e-mail: zhanylsyn.sabirova@mail.ru

ЭМОЦИОНАЛДЫ ИНТЕЛЛЕКТ ЖӘНЕ ОНЫ ДАМУҒА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАР

Андатпа.

Мақалада эмоционалды интеллект арқылы адамның өзінің және басқалардың эмоцияларын түсіну қабілетін және өзінің эмоционалды жағдайына бейімделуін, өзінің де, басқалардың да эмоцияларын басқару жолдары қарастырылған. Бұл ұсынылып отырған зерттеу тақырыбы бүгінгі күннің өзекті мәселелерінің бірі болып отыр. Зерттеу жұмысының барысында, осы саланы зерттеп жүрген Ресейлік және шетелдік ғалымдар тұжырымдамалары талданды. Ғалымдар эмоционалды интеллектке «өзінің және басқалардың сезімдері мен эмоцияларын бақылай білу, оларды ажырата білу және осы ақпаратты адамның ойлауы мен іс-әрекетіне бағыт-бағдар беру үшін пайдалана білу» деп анықтайды. Арнайы жаттығулар арқылы тұлғалық даму, тұлғааралық қарым-қатынасты реттей бастады, яғни эмоционалды интеллект іс жүзінде жұмыс істей бастады.

Эмоционалды интеллектті дамыту арқылы берілген жаттығуларды тиімді пайдалану нәтижесінде қоғамда бейімделгіш және өз мақсаттарына қол жеткізе алатын адамдар ретінде көрінеді, өйткені олар өздерінің және басқалардың эмоцияларын түсінеді, эмпатикалық және қарым-қатынаста өз эмоцияларын басқара алады. Тұлға дамуындағы эмоционалды интеллекттің рөлін зерттеуші ғалымдар еңбектерін саралай отырып, ЭИ – адамның өмір сүру барысында оның деңгейі мен жеке ерекшеліктерінің негізінде жатқан бірқатар факторлардың әсерінен қалыптасатын психологиялық құрылым деген қорытынды жасауға болады.

Негізгі сөздер: эмоционалды интеллект, ақыл-ой интеллектісі, эмоция, мотивация, эмпатия.

Кіріспе.

XXI ғасырда адамдардың кәсіби шеберлікке бағдарлануында эмоционалды интеллекттің орны ерекше.

Эмоционалды интеллект жұмсақ дағдыларды (soft skills) қалыптастыратын, адамдармен тиімді және үйлесімді қарым-қатынас жасауға мүмкіндік беретін, адамның өміріндегі жетістіктерін анықтайтын және адамдар арасындағы қарым-қатынасты, эмоциялар мен шығармашылық қабілеттерге жауап беретін қасиеттер болып табылады.

Қазіргі уақытта эмоционалды интеллекттің ғылыми-зерттеу салалары белсенді дамып, маңыздылығы күннен күнге артып келеді. Осы орайда, біз зерттеуіміздің негізгі мақсаты ретінде эмоционалды интеллектті жетілдіру қажеттілігі және оны тиімді жаттығулар арқылы дамыту мәселесін талдадық.

Эмоционалды интеллектті зерттеуші ғалымдар еңбектеріндегі негізгі ұстанымдар мен құзыреттілікті талдай отырып, біз тұлға өзінің және басқа адамдардың эмоциясын тану, басқа адамдардың ниеттері мен тілектерін түсіну және олардың эмоциялық күйіне икемделу қабілеттерінің негізгі бағыттарын қарастырдық.

Эмоционалды интеллектуалды адамдар өздерінің эмоцияларын басқара алады, күйзеліске аз ұшырайды және қоршаған ортаға жақсы бейімделеді.

Эмоционалды интеллект тұжырымдамасы қоғамдағы ауқатты және дәулетті адамдар әрдайым ақылды бола бермейтіндігін түсінгеннен кейін пайда болды: яғни олардың жоғары IQ

деңгейін емес, әртүрлі адамдармен ортақ тіл тауып және байланыс орнатуынан көрінетін қабілетін бағалайды.

Эмоционалды интеллект деп көптеген авторлар (П.Саловей, Дж.Майер, Д.Гоулман, Р.Бар-Он, Д.Люсин және т.б.) адамның эмоционалдық көріністерін тану, ажырату және бақылау, эмоцияларды анықтау қабілеті ретінде анықтайды және басқа адамдардың сезімдері және кез келген әрекетті сәтті орындау үшін эмоционалды ақпаратты пайдаланады. Қазіргі кезде кейбір әдебиеттерде мұндай қабілеттер мен дағдылар «әлеуметтік-эмоционалдық құзыреттіліктер» термині арқылы сипаттала бастады [1].

Көптеген зерттеулерде мамандар әлеуметтік-эмоционалдық құзыреттіліктерді адамға жағымды әлеуметтік байланыстар орнатуға және қолдауға, басқа адамдарға эмпатия мен жанашырлық танытуға, олардың эмоциялары мен сезімдерін тану мен түсінуге, жағымды эмоционалдық көңіл-күйді сақтауға, қақтығыстарды сәтті шешуге негізделген деп қарастырады.

Мұндай құзыреттердің сипаттамасы эмоционалды интеллекттің бар үлгілеріне сүйенеді.

Бұл құбылыстың ең алғашқы және ең танымал моделі П.Саловей, Дж.Мейер және Д.Карузо ұсынған модель болды [2]. Авторлар оның құрылымының негізінде жатқан эмоционалды интеллекттің төрт құрамдас бөлігін анықтады. Бұл компоненттерге авторлардың пікірінше, онтогенезде дәйекті түрде игерілетін бірқатар қабілеттер кірді:

1) Эмоцияларды анықтау, қабылдау, оларды тану және адекватты білдіру қабілетін қамтиды;

2) ойлау және белсенділік тиімділігін арттыру үшін эмоцияларды пайдалану. Бұл компонент зейінді бағыттау және арттыру үшін эмоцияларды пайдалану қабілетін, сонымен қатар әртүрлі міндеттерді шешуге ықпал ететін эмоцияларды тудыру қабілетін қамтиды;

3) эмоцияларды түсіну. Ол өзінің де, басқа адамдардың да эмоцияларын, олардың арасындағы байланыстарды, олардың пайда болу себептерін түсіну қабілетін қамтиды;

4) эмоцияларды басқару. Ол өз эмоцияларын және басқа адамдардың эмоционалдық күйлерін бақылау және жүзеге асыру қабілетін қамтиды.

Жоғарыда аталған теорияларды біріктіретін эмоционалдық интеллекттің маңызды сипаттамасы – адамның өз эмоциясын түсіну және басқару, басқа адамдардың эмоцияларын түсіну және басқару қабілетінің үйлесімі.

Осы мәселемен айналысатын Қазақстандық психологтардың ішінде психология ғылымдарының докторы (PhD) Ризулла А.Р. (Эмоционалды интеллект технологиясы) және Төлегенова А.А (Эмоционалды интеллекттің психофизиологиялық зерттеулері) тұрғысынан қарастырады. Бұл зерттеулерде эмоционалдық интеллекттің психофизиологиялық параметрлерінің адам эмоциясын реттеудегі жеке қасиеттердің негізі ретінде өнімді әрекетке, әлеуметтік бейімделуге және стресстік жағдайларға маңыздылығы көрсетілген [3].

«Жаңа гуманитарлық білім. Қазақ тіліндегі 100 жаңа оқулық» жобасы аясында ұсынылған кітаптарда эмоционалды интеллект туралы көптеген құнды зерттеулермен танысуға болады. Белгілі профессор, зерттеуші және кәсіпкер Стивен Кови – «Белсенділікке жету үшін ресурстар мен дағдыларды ұсына отырып, біз эмоционалды интеллект арқылы қарым-қатынасымызды, қауіпсіздік пен көшбасшылықты жақсартамыз» деп, сондай-ақ ол адамдық ізеттілік пен әлеуметтік әділеттілік сезімді қалыптастырудағы маңыздылығынан бұл тақырыпқа қызығушылық танытты [4].

«Эмоциялық интеллект – адамның: өзінің немесе өзгелердің эмоциясын қабылдауы; сол эмоцияның мәнін түсіну; сондай-ақ өз эмоциясын басқару қабілеті. Өз эмоциясын ажырата алатын, эмоциялық белгілерді оқи алатын, мысалы не себепті ашуланатынын білетін және

нормаларды бұзбай, өзін жақсы көрсете алатын адамдардың эмоциялық интеллекті жоғары болады» - деп, С.П. Роббинс пен Т.А. Джадж «Ұйымдық мінез-құлық негіздері» атты оқу құралында сипаттайды [5].

Зерттеу материалдары мен әдістері.

Эмоционалды интеллекттің теориялық негізін зерттеушілер Питер Саловей мен Джон Д.Мэйер оған келесідей анықтама береді: «Өзіңіздің және басқа адамдардың сезімдері мен эмоцияларын қадағалау, оларды ажырату және осы ақпаратты өз ойларыңыз бен әрекеттеріңізді басқару үшін пайдалану мүмкіндігі». Бұл туа біткен қабілет емес екенін және оны үнемі тәжірибемен айналысатын кез келген адам дамыта алатынын түсіну маңызды. Тағы бір атақты зерттеуші Дэниел Гоулман өзінің «Эмоционалдық интеллект. Неліктен бұл IQ-ден маңыздырақ болуы мүмкін», еңбегінде EQ – ді үйретуге болатын дағдылар жиынтығы деп жазады [6].

Эмоциялық интеллект құрылымы туралы айта отырып, Дэниел Гоулман бес бағытты анықтайды:

Өзін-өзі тану. Адамның өзінің ішкі күйлерін, мүмкіндіктері мен қалауларын, интуитивті сезімдерін түсіну. Мысалы ашуланып тұрсаңыз өзіңіздің ашуланып тұрғаныңызды білу немесе қуанып тұрсаңыз, қуанып тұрғаныңызды сезе білу. Осындай жағдай біздің өзімізді түсініп, тану үшін өте маңызды. Өз эмоциясын сырттай бақылай алған адам жақсы шешім қабылдай алады. Егер олай істей алмасақ, сезіміміз бізді билеп кетіп, не істегенімізді де байқамай қаламыз.

Эмоцияны бақылауда ұстау (Өзін-өзі реттеу). Осы жағдайларды басқару мүмкіндігі. Мысалы, ашуланғанда сабыр ете білу. Ашуды дер кезінде тоқтата алу арқылы, кейінгі өкінішті жағдайларды болдырмау. Өзін меңгере алмаған адам үлкен қиыншылықтарға кездесуі мүмкін. Сондықтан өзінің эмоциясын бақылауда ұстау арқылы өмірдегі қиыншылықтар мен келеңсіз жағдайлардан жол тауып, шыға алады.

Өзіңізге мотивация беру. Мақсатқа жетуге ықпал ететін эмоционалдық қатынас. Эмоциямызды өзіміздің нақты мақсатымыз үшін қолданып, бағыттай білсек, зейініміз де, шығармашылығымыз да, біліктілігіміз де артады. Мұндай қабілетке ие адамдардың жұмыс өнімділігі артады.

Басқалардың эмоциясын байқай білу (Эмпатия). Басқалардың сезімдері мен қажеттіліктерін білу немесе сол адамның орнына өзімізді қоя білу қабілеттілігі. Эмпатиясы жоғары адам жанындағы адамдардың не қалап тұрғанын немесе нені қажет ететінін сезе біледі.

Жақсы қарым-қатынас құра білу (Әлеуметтік дағдылар). Басқа адамдарда қажетті реакцияны тудыру мүмкіндігі яғни, қоғамда, ортада, бетпе-бет сөйлесуде адамдармен жағымды, оң қарым-қатынас құра білу қабілеті. Бұл қасиеттің өміріміздің әрбір сәтінде маңыздылығы ерекше.

Осы айтылған ЭИ-дің 5-уі әр адамда әр түрлі болуы мүмкін. Мысалы, өз эмоциясын басқара алуы мүмкін, бірақ басқа адамға эмоциясын басқаруына көмек бере алмауы мүмкін. Бірақ, өмірдегі әлеуметтік, қаржылық, рухани жетістікке жету үшін осы айтылған қағидалардың бәрі маңызды.

Эмоционалдық интеллекттің пайдасы.

Кәсіби салада эмоционалдық интеллект өнімділіктің бірнеше есе артуына және көрнекті көшбасшылық дағдыларды дамытуға ықпал етеді. Ғылыми зерттеулерге сәйкес, еңбек өнімділігі мен жоғары сапалы жұмыс ақыл-ой интеллект пен білімнен гөрі эмоционалдық қабілетке тәуелді. Оның үстіне бұл тек сату немесе қызмет көрсету саласында жұмыс істейтін адамдарға ғана емес, барлық кәсіп өкілдеріне де қатысты [7].

Дэниел Гоулманның кітабындағы зерттеу нәтижелері көрнекті техникалық саладағы қызметкерлерді ажырататын алты белгі бар екенін көрсетеді:

- Табысқа деген берік құлшыныс және жоғары стандартты жетістіктер.
- Басқаларға әсер ету мүмкіндігі.
- Концептуалды ойлау.
- Аналитикалық дағдылар.
- Мәселені шешудегі белсенділік.
- Өзіне деген сенімділік.

Осылардың екеуі ғана (концептуалды ойлау, аналитикалық қабілет) таза интеллектіге жатады. Қалғандары эмоционалды салаға жатады.

Көшбасшылық қасиеттерге келетін болсақ, Гоулманның пікірінше, көшбасшыларға тән қабілеттердің 80-нен 100%-ға дейін эмоционалды қасиеттерге де жатқызылуы мүмкін екенін растайтын зерттеулер бар. Осылайша, көшбасшылықтың ЭИ дамуымен тікелей байланысты екендігі туралы ғылыми дәлелдер бар.

Жеке тұлға үшін күшті эмоционалды интеллект бізге бақыт пен сәттілік күйін тұрақты болатындай ортаны құруға көмектеседі. Бұл белгілі бір дағдыларды дамыту арқылы қол жеткізілетін эмоционалды тепе-теңдікке байланысты. Бір мағынада, бақыт та дағды. Ол икемділік, оптимизм, мейірімділік сияқты.

Біз эмоционалды қабілеттерді қалай жаттықтырамыз?

Ең алдымен, эмоционалды интеллектінің дамуына тұрақты және анық зейіннің жаттықтырылуы әсер етеді. Бұл сіздің ойларыңыз, эмоцияларыңыз бен сезімдеріңіз туралы жедел реакцияларға ауыспай-ақ білуге көмектеседі. Яғни, біз кез келген жағдайда әрекет етпес бұрын үзіліс жасауға дағдыланамыз. Бұл эмоционалды интеллект негізі болып табылады және дәл осының айналасында ойлау тәжірибесі құрылады. Яғни, зейінділік (майндфулнесс) – ЭИ дамуының ең тиімді құралдарының бірі деп айта аламыз [8].

Нәтижелер және оларды талқылау.

Зейінділік принциптеріне қызығушылық, ашықтық және қабылдау жатады.

Қалыпты жағдайда (автопилот режимі) біз сыртқы әлемге кездейсоқ назар аударамыз және көбінесе ойлау процесі мен эмоцияларды басқара алмаймыз. Біз үнемі өткенді еске алып, болашаққа алаңдаймыз.

Зейін жаттығуларының көмегімен ағымдағы уақыттың ұзақ сәтінен хабардар болуды үйренеміз, ойларды, сезімдерді және әрекеттерді олар туындаған сәтте автоматты түрде жауап беруге ауыспай танымыз. Біз мейірімділікпен, байсалдылықпен және қызығушылықпен назар аудару дағдысымен жұмыс істейміз. Біз өз денемізді тыңдауды, эмоциялар мен олардың дене көріністері арасында байланыс орнатуды үйренеміз.

Бұл жағдай не үшін керек? Кез келген тәжірибемен бірге болуды үйрену үшін, оны сол күйінде бақылаңыз және зерттеңіз, өз өміріңізде өз қатысуыңызда оның мәнін аңғаруға тырысыңыз.

Зейін (майндфулнесстің) – сана гигиенасы және ақыл-ой фитнесі.

Зейін жаттығулары сананың қарапайым гигиеналық процедурасы болып табылады: күнделікті денені жүйелі түрде таза ұстау, тістерді тазалау сияқты, адам өз санасының жағдайына қамқорлық жасау керек.

Ақыл-ой жаттығулары дене шынықтыру және фитнеске ұқсас:

- күнделікті жаттығуларды меңгеру;
- біз үнемі жаттығу жасаймыз, қатал тәртіпті есте ұстаймыз;

• пайдалы әдет қалыптастырамыз, жаттығуды өмірдің бір бөлігіне айналдырамыз.

Осындай жасалатын тұрақты жаттығулар бізге не береді:

- эмоционалды шамадан тыс жүктемені жақсы жеңу;
- созылмалы күйзелістен шығу;
- болашақты уайыммен ойламау және өткенге қайта-қайта оралмау;
- созылмалы ауырсынуды азайту;
- депрессиядан шығу, қайталанудың алдын алу;
- ұйқының сапасын жақсарту;
- өмірдегі шағын қуанышты оқиғаларды байқап, олардан ләззат алу;
- нақты шешімдер қабылдау;
- шығармашылық қабілет пен тұлғалық белсенділікті арттыру;
- дене дамуын білу;
- ақыл-ойды тыныштандыру;
- зейінді басқару дағдысын дамыту және оның шоғырлануын арттыру;

Біз ақыл-ойдың жұмысы мен мидың құрылымын өзгерту арқылы өз өмірімізді салауатты өмірге өз бетінше өзгерте аламыз.

Мидың тамаша қабілеттілігі – оның өмір бойы өзгеру мүмкіндігі болып табылады [9].

Зейінді оқыту бағдарламасынан өткен адамдарда мидың құрылымын зерттеу барысында әртүрлі аймақтардағы сұр заттың тығыздығы (мөлшері) артады, олар оқу мен есте сақтаудың күрделі процестерінде шешуші рөл атқарады, өзін-өзі тану мен интроспекция, эмпатияға әсері зор.

Егер аспирин бас ауруына қарсы дәрі ретінде қолданылса, зейінді дамытуға арналған медитация – алаңдаушылыққа қарсы жаттығу болып табылады. Тұрақты жаттығу денсаулыққа айтарлықтай әсер етеді: ол жүйке жүйесіне тыныштық береді, автоматты реакцияларды жояды, иммунитетті жақсартады және жүрек ырғағын біркелкі етеді.

Медитацияға арналған орын тыныш болуы керек және сіздің позаңыз ыңғайлы болуы керек.

Ресми жаттығу көбінесе отырып орындалады. Мұндай медитацияның қатаң (формальды) реттелетін сипаты бар. Бұл, мысалы, өзіңізді дұрыс тыныс алуға шоғырландыру, денені қалыпты ұстау және өзіңізге деген жақсы көру жағдайында болу.

Бейресми тәжірибе – күнделікті өмірлік жағдай кезінде де қолданысқа енгізу. Жұмыста компьютерде отырып, көлікпен саяхаттағанда, жаяу жүргенде, тамақ ішкенде зейінді жаттықтыруға болады. Мұндай тәжірибелерге табиғаттағы ашық демалыс кезінде ақпараттық детоксты қолдану кіреді. Медитацияны мысалы, балалармен, туыстармен, ата-аналармен сөйлескенде, супермаркетке барғанда, ыдыс жуғанда, үй жинағанда немесе спортпен айналысқанда қолдануға болады. Мысалы, майндфулнесс жаттығуларының біріне тамақ ішкен кезде оны тез-тез жеуге тырыспай, оның дәмін сезініп, рахаттана жеу болып табылса, сондай-ақ жатар алдынан ертерек телефонды және теледидарды өшіру күнделікті тәжірибеге айналғанда, бұл зейінділік тәсілі сіздің өміріңізге мықтап еніп, дағдыға және тіпті әдетке айналғанын білдіреді.

Қай жерде болсаңыз да, ішкі жаныңыз күйзелген сәтте тыныс алуға бір минуттық назар аудару сіздің күнделікті әрекетіңізге айналуы керек, себебі релаксация жасау арқылы алаңдаушылық жойылады, стресс азаяды. Ауаны саналы түрде жұту және шығару, ішкі сезімдерге, дене жағдайына назар аудару, айналаңыздағы дыбыстар мен иістерге назар аудару арқылы сіз өзіңіздің зейініңізді дамытуға жағдай жасайсыз.

Қай жерде медитация жаттығуларын жасау керек?

Медитация жаттығуларын орындау үшін тұрақты орын табуға тырысыңыз. Бұл ешкім сізді алаңдатпайтын жай және тыныш жер болуы керек. Бастамас бұрын телефонды, радионы және теледидарды өшіріңіз.

Жаттығудың ең жақсы уақыты қашан?

Жаттығудың ең жақсы уақыты – таңертең, өйткені бұл жағдайда медитация кезінде алынған көңіл-күй күні бойына серпін береді. Сонымен қатар, жатар алдында формальды жаттығу сіздің санаңызды күндізгі уайымнан арылуға көмектесетіні сөзсіз.

Практикаға қанша уақыт бөлу керек?

Ең басында тым ұзақ немесе, керісінше, тым қысқа медитациямен айналыспау керек, өйткені олардың тиімді болуы екіталай. Ұзақтығы шамамен 10-15 минут болғаны дұрыс. Содан кейін уақытты біртіндеп арттырыңыз, ұзағырақ жаттығуларға үйреніңіз. Көптеген басқа нәрселер сияқты, бұл жерде сапа – медитация ұзақтығы әлдеқайда маңызды.

Медитация жасау үшін ең жақсы позиция қандай?

Сіз тұрып, отырып немесе жатып жасауды таңдай аласыз.

- Тұрғыңыз келсе, ыңғайлы аяқ киім кигеніңізге көз жеткізіңіз. Әйтпесе, аяқтардағы жағымсыз сезіну ыңғайсыздық тудырады.

- Егер сіз отырсаңыз, сізге сүйенетін жастық немесе көрпе қажет болуы мүмкін. Ең жақсы позицияны еденде, орындықта, креслода жасауды табыңыз.

- Егер сіз жатып жасауға шешім қабылдасаңыз, жақсы көңілді-күйде екеніңізге көз жеткізіңіз, әйтпесе сіз жай ғана ұйқыға берілесіз де, қажетті нәтиже ала алмайсыз.

Дененің позициясы бұлшық еттердің қысыңқы болуын, ауырсыну сигналдарын тудырмауы керек.

Негізгі қағида – таңдалған позицияда сіз ыңғайлы болуыңыз керек, сіз ұзақ уақыт бойы денеңізді босаңсыған күйде ұстауыңыз керек.

Медитация кезінде көздеріңізді жұмып немесе ашық қалдыруға болады. Екі нұсқаның да өзіндік сипаттамалары бар, сондықтан екеуін де байқап, қайсысы сізге сәйкес келетінін шешкен дұрыс.

Негізгі жаттығу «Саналы тыныс алу» [10].

Зейінді тыныс алу тәжірибесі MBSR (зейінге негізделген стрессті азайту бағдарламасы) бағдарламасындағы негізгі жаттығулардың бірі болып табылады.

Жаттығуды бастамас бұрын, денеңізді бос ұстап, ыңғайлы позицияны алыңыз, отырып немесе жатып, денеңізді кеңістікте сезініңіз, аяғыңыздың еденге тиіп тұрғанын сезініңіз, жаттығудың соңына дейін осы күйді сақтауға тырысыңыз. Көзіңізді жұмып немесе жартылай жабық қалдырыңыз. Өзіңізге мән беруге уақыт бөлудің үлкен қуанышын сезініңіз. Алақаныңызды асқазанға ақырын қойыңыз. Кіндік аймағына назар аударыңыз. Тыныс алуыңыз бірқалыпты болсын.

Сіз дем алғанда асқазан қалай ақырын көтеріліп және дем шығарған кезде төмендейтінін қадағалаңыз. Егер сіз ішіңізбен тыныс алуды бақылап отыруды ыңғайсыз деп тапсаңыз, қолыңызды кеудеге қарай жылжытыңыз және кеуде қозғалысын байқауға тырысыңыз. Тағы бір нұсқа – мұрын қуысындағы ауа ағынын бақылау. Табиғи тыныс алу – әдейі дем шығару немесе тыныс алуды баяулатудың қажеті жоқ. Қазіргі кезбен өмір сүріңіз, өткенді ұмытыңыз, болашақ туралы ойламаңыз, ештеңені бақыламауға тырысыңыз. Тыныс алуды талдаудың, оны бағалаудың, оны бақылауға тырысудың қажеті жоқ. Ауаның теңіз толқындары сияқты екенін түсініңіз – сіз олардың аяғыңызды салқындатқанын сезінесіз, содан кейін олар сырғып кетеді.

Саналы тыныс алу кезіндегі ауаның қозғалысы теңіз толқындары сияқты болады.

Бір сәтте сіз әртүрлі ойлардың алаңдататынын байқайсыз. Назар өткенге, содан кейін болашаққа, содан кейін не болып жатқанын бағалауға ауысады. Өзіңізді ештеңеге кінәламаңыз, алаңдау – бұл қалыпты жағдай, біздің санамыз осылай жұмыс істейді. Сізді не нәрсеге алаңдатқанын көрсетіңіз, ойларыңызды босатыңыз және назарды қайтадан тынысыңызға аударыңыз.

Жаттығудың соңында кез келген нәтиже үшін өзіңізді мадақтаңыз. Қандай жағдай болса да, осы тәжірибе үшін өзіңізге рахмет айтыңыз. Бұл қысқа тәжірибе сіздің ішкі ресурстарыңызды толықтыру үшін өте маңызды болды. Бұл сіз үшін денсаулыққа, бақытқа және үйлесімділікке деген ұзақ жолдағы шағын, бірақ маңызды қадам.

Күнделікті санаға арналған шағын жаттығулар.

Зейінді болу қай жерде болсаңыз да, не істесеңіз де, сізбен бірге жүруі мүмкін: үйде тазалау, тамақ пісіру, қала сыртында серуендеу, теңіз жағасында, жұмыста, кез келген нәрсеге қарамастан, қоғамдық көлікте және жеке көлігіңізде. Бұл жерде – сіз кез келген уақытта ойыңызда не болып жатқанын бақылаңыз. Ағымдағы тапсырмаға назар аударуға сіздің сезімдеріңіздің толығымен сезінуге тырысыңыз, сол арқылы оны жүйелі түрде жүзеге асыру сіздің жеке өміріңізді толыққанды өмір сүруге мүмкіндік береді.

Майндфулнесс әдісінің маңызды артықшылықтарының бірі – сіз үнемі көп тапсырма режимінде және ауыр жүктемелерде өмір сүрсеңіз де, әркім өзі үшін уақыт таба алады. Тренингтің мәні зейінді шоғырландыру дағдысын қалыптастыруға байланысты, сондықтан сіздің күнделікті әрекеттеріңіздің кез келгені медитация объектісіне айналуы мүмкін.

Барлығына қолжетімді 10 бейресми жаттығуларды қолданып көріңіз:

1. Бір кесе шай (сүт, кофе, какао, бір стакан шырын немесе басқа сусын) ішу кезінде: қолыңызда ұстап тұрған шыныаяқты сезініңіз, мұқият қарап шығыңыз; сусынның дәмінен баяу ләззат алып, хош иісін сезініңіз; әр жұтым ішкен сайын өз сезімдеріңізді тыңдаңыз; бейресми тәжірибе ретінде шыныаяқтың ішіндегі сұйықтыққа назар аударыңыз.

2. Душты қабылдау кезінде: ағып жатқан су дыбысының әрбір сылдырын естуге тырысыңыз; теріңізге қалай тиетінін сезініңіз; өзіңіздің сүйікті әтіріңізді теріге жағыңыз, хош иісін сезініңіз.

3. Төсекке жату кезінде: төсек-орынның, төсек жапқышының қалай әсер ететінін ескеріңіз; іс-әрекетіңіздің әрбір сәтіне назар аударыңыз; төсегіңізді жинаған кезде денеңіздің әрбір қозғалысына назар аударыңыз.

4. Жұмысқа бару (университетке, дүкенге, сауда орталығына, үйге немесе қыдыруға) кезіндегі әсеріңіз: сыртқа шыққаннан кейін таза ауа жұтып, оны сезініңіз; табаныңызға және жүру кезінде дене салмағыңызды бір аяқтан екінші аяққа қалай ауыстыратыныңызға назар аударыңыз; ауа-райына және айналаңыздағы барлық нәрсеге назар аударыңыз.

5. Кептеліс (немесе кез келген күту жағдайы) болған жағдайда: тыныс алуыңызға назар аударыңыз; денеңізді сезініңіз, тынысыңызды сезінетін жерлерге бағыттаңыз; айналаңыздағы естілетін дыбыстарды тыңдаңыз, барлық кеңістіктегі нәрселерге назар қойыңыз.

Кептеліс – өзіңізге қамқорлық жасауға және ақыл-ойыңызды жаттықтыруға уақыт бөлуге тамаша орын.

6. Түскі ас (таңғы ас, немесе кешкі ас, немесе жай ғана жеңіл тамақ) кезіндегі әсер: теледидарды өшіріңіз, смартфонды, баспа басылымдарын бір жаққа қойыңыз; назарыңызды табақтың түсі мен пішініне, тағамның иісі мен дәміне аударыңыз, қолыңыздағы ас құралдарының салмағын, пішінін, бетін сезініңіз; баяу және саналы түрде шайнауға және жұтуға тырысыңыз, бұл процесті бақылаңыз және асқазандағы сезінуді қадағалаңыз.

7. Ыдысты жуу кезінде: қолданатын жуғыш заттың иісін сезініңіз; судың температурасын жағымды жылы сезіну үшін реттеңіз; тәрелкелерді, қасықтарды, шанышқыларды және т.б. заттарды сезуге назар аударыңыз.

8. Тістерді тазалау кезінде: тіс щеткасын «басқаруға» назар аударыңыз; тіс пастасының дәмін сезіңіз; щетканың тістер мен таңдайға қалай әсер ететініне назар аударыңыз.

9. Дене жаттығулары кезінде: бұлшық еттердің қалай жұмыс істейтініне назар аударыңыз; саналы тыныс алуды ұмытпаңыз; дене белсенділігі кезінде және одан кейін денеңіздің қалай сезінетінін бақылаңыз.

Дене жаттығуларын саналы түрде жасай отырып, сіз олардың тиімділігін арттырасыз.

10. Тыныс алуды басқарыңыз (таңертең, күндіз және ұйықтар алдында): денеңізді тыңдаңыз, қысым бар аймақтарды анықтаңыз және оларды саналы түрде босаңсытуға тырысыңыз; назарыңызды тыныс алуыңызға аударыңыз, бірнеше рет саналы түрде дем алыңыз және шығарыңыз; ойлау процесін тоқтатуға тырыспаңыз, тек ойлардың келуіне және кетуіне мүмкіндік беріңіз, әр уақытта тыныс алуыңызға оралған кезде оны бақылаңыз; саналы тыныс алу өз сезімдеріңізге әсер еткен өзгерістерге назар аударыңыз.

Біз бұл зерттеуімізді студенттермен бірге өндірістік практика кезінде, «Дарын» орталығында студенттерге жоғарыда берілген жаттығуларды жасауды ұсындық. Зерттеу бойынша төмендегідей нәтижелерге қолжеткіздік.

Кесте 1 – Эмоционалды интеллекттің даму деңгейі бойынша нәтижелерді бөлу

Шкала	Деңгейлері		
	жоғары	орташа	төмен
Жалпы эмоционалды интеллект	25%	75%	-
Ішкі эмоционалды интеллект	22%	75%	3%
Әлеуметтік эмоционалды интеллект	25%	75%	-
Экзистенциалды эмоционалды интеллект	22%	78%	-
Ескерту: авторлармен құрастырылған			

Жалпы эмоционалды интеллект шкаласы бойынша мәліметтерді талдау студенттердің 25% (6 адам) эмоционалды интеллектінің жоғары деңгейіне ие екенін көрсетеді. Алынған нәтижелер респонденттердің өздерінің эмоционалды реакцияларын да, айналасындағы адамдардың эмоцияларын да жақсы білетінін көрсетеді. Олар өздерін интуитивті және денесін басқара алуды біледі, бұл оларға кез келген өмірлік жағдайға оңай бейімделуге мүмкіндік береді. Адамдармен қарым-қатынасы мәнді, олар өзін және қоршаған әлемді жақсы түсіну үшін өз эмоцияларын пайдаланады.

Респонденттердің 75%-да (24 адам) эмоционалды интеллекттің орташа деңгейі анықталды, бұл басқалардың эмоцияларын жеткілікті жақсы түсінетінін көрсетеді, олар өз эмоцияларын сәтті басқарады, бірақ олар мұны оданда жақсырақ істей алады. Эмоциялардың көрінісі бойынша жұмыс істеу керек, олардың физикалық белгілеріне назар аудару керек, себебін іздеу керек.

Эмоционалды интеллекттің төмен деңгейі анықталмады.

Студент психологтардың эмоционалды интеллекттің дамуы мен оны қалыптастыру мәселесі әр кезде ауқымды және өз өзектілігін жоғалтпайтын мәселелердің бірі екендігі негізге алынды.

Қорытынды.

Сонымен, зерттеу жұмысымызды қорытындылай келе, эмоционалды интеллект сыртқы факторларға тәуелді болмай, саналы шешім қабылдауға мүмкіндік беретін тұлғаның ішкі эмоциялық күйі екендігіне көз жеткіздік. Себебі, осы уақытқа дейін жұмыста табысқа тек ақыл-ой қабілеті мен құзыреттілік әсер етеді деп айтылып келгені белгілі еді. Біздің қарастырған ғылыми зерттеулердегі жасалған тұжырымдар негізінде EQ жоғары қызметкерлер тиімдірек жұмыс істейді: олар өздерінің мотивациясын түсінеді, өйткені олар өздерінің эмоцияларын жақсы басқарады, нәтиже үшін жұмыс істеуге дайын және олардан не қалайтынын жақсы біледі. Эмоционалды түрде жұмыс істейтін қызметкерлер өз жұмыстарын жақсырақ орындайды және уақытты дұрыс басқарады.

Эмоционалды интеллектісін дамыту барысында олардың қалыптасу жолдарын есепке алдық және оны қолданудың негізгі әдістемелері ұсынылды.

Жалпы эмоционалды интеллект мәселесінің қаншалықты ауқымды және оның әрбір тұлғаның қызметіндегі маңызының ерекше екендігін талдай келе, жоғарыда ұсынылған ғалымдардың ғылыми қағидалары мен тұжырымдары негізінде біз қарастырып отырған тақырыптың қаншалықты ауқымды және өзекті екендігін ескере келе, оның негізгі кәсіби сапа екендігін белгіледік.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

- 1 Майер Дж.Д., Саловой П., Карузо Д.Р. Модели эмоционального интеллекта. Справочник интеллекта. — Кембридж, Англия: Издательство Кембриджского университета. — 2019. — С. 396-420
- 2 Саловой П., Майер Дж. Эмоциональный интеллект: Забавный, познавательный и индивидуальный. Психологическая диагностика. — № 9 (3). — 2019. — С. 185-211
- 3 Толегенова А.А. Психофизиологическое исследование эмоционального интеллекта. — Алматы: Казахский национальный университет. — 2018. — 115 с.
- 4 Стивен Р.К. Жасампаз жандардың 7 дағдысы. Тұлғаны дамытудың тегеурінді тетіктері. — Алматы. — 2018. — 350 б.
- 5 Стивен П.Р., Тимати А.Д. Ұйымдық мінез-құлық негіздері. — Астана. — 2019. — 488 б.
- 6 Гоулман Д. Эмоциональный интеллект: почему это может быть важнее IQ. — Нью-Йорк: Рэндом Хаус. — 2019. — 580 с.
- 7 Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. — Полоцк: ПГУ. — 2019. — 388 с.
- 8 Кабат-Зинн Дж. Осознанная медитация в повседневной жизни. — М.: Эксмо. — 2020. — 220 с.
- 9 Баттистин Дж. Мари. Счастье внутри тебя. Издатель: Манн, Иванов и Фербер. — 2021. — 125 с.
- 10 Брюле Д. Просто дыши. Спокойствие. Гармония. Здоровье. Успех. — Издательство «Э». — 2020. — 375 с.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЕГО РАЗВИТИЯ

Аннотация.

В статье рассматриваются способы управления способностью человека понимать свои эмоции и эмоции других с помощью эмоционального интеллекта и адаптации к собственному эмоциональному состоянию, как своим собственным, так и чужим эмоциям. Тема данной представленной статьи является одной из актуальных проблем на сегодняшний день. В ходе исследовательской работы были проанализированы концепции российских и зарубежных ученых, изучающих эту область. Ученые определяют эмоциональный интеллект как «способность контролировать свои и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для управления своим мышлением и действиями». Через специальные упражнения стало возможно регулировать личностное развитие, межличностные отношения, то есть эмоциональный интеллект стал работать на практике.

В результате эффективного использования упражнений, направленных на развитие эмоционального интеллекта, они воспринимаются в обществе как адаптивные и способные к достижению поставленных целей, так

как понимают свои и чужие эмоции, сопереживают и управляют своими эмоциями в общении. Анализируя работы ученых, изучающих роль эмоционального интеллекта в развитии личности, можно сделать такой вывод, что ЭИ представляет собой психологическую структуру, формируемых рядом факторов, лежащих в основе уровня жизни и личностных особенностей человека.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, умственный интеллект, эмоция, мотивация, эмпатия.

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND EXERCISES FOR ITS DEVELOPMENT

Abstract.

The article deals with the issues of a person's ability to understand their emotions, the emotions of other people through emotional intelligence and adapt to their own emotional state and ways to manage their own and other people's emotions. The topic of this presented article is one of the topical problems today. In the process of research, we relied on the concepts of Russian and foreign scientists who deal with this problem. Scientists define emotional intelligence as “the ability to control one’s own and others’ feelings and emotions, distinguish them, and use this information to control one’s thinking and actions.” Through special exercises, it became possible to regulate personal development, interpersonal relationships, that is, emotional intelligence began to work in practice.

As a result of the effective use of exercises aimed at developing emotional intelligence, they are perceived in society as adaptive and capable of achieving their goals, as they understand their own and others' emotions, empathize and manage their emotions in communication. Analyzing the work of scientists studying the role of emotional intelligence in personality development, we can conclude that EI is a psychological structure formed by a number of factors that underlie the standard of living and personal characteristics of a person.

Key words: Emotional intelligence, mental intelligence, emotion, motivation, empathy.

REFERENCES

- 1 Mayyer Dzh.D., Salovey P., Karuzo D.R. Modeli emotsional'nogo intellekta. [*Models of emotional intelligence*]. Spravochnik intellekta. Kembridzh, Angliya: Izdatel'stvo Kembridzhskogo universiteta. 2019. P. 396-420 [in Russian]
- 2 Salovey P., Mayyer Dzh. Emotsional'nyi intellekt: Zabavnyi, poznavatel'nyi i individual'nyi. [*Emotional Intelligence: Funny, cognitive and individual*]. № 9 (3). 2019. P. 185-211 [in Russian]
- 3 Tolegenova A.A. Psychophysiological study of emotional intelligence [*Psychophysiological study of emotional intelligence*]. Almaty: Kazakh National University. 2018. 115 p. [in Russian]
- 4 Stephen R.C. 7 skills of creators. Key mechanisms of personality development. [*Skills of creative people (7 Cyclical mechanisms of personality development)*]. Almaty. 2018. 350 p. [in Kazakh]
- 5 Stephen P.R., Timothy A.J. Fundamentals of organizational behavior [*Emotional Intelligence: Why it might be more important than IQ*]. Astana. 2019. 488 p. [in Kazakh]
- 6 Goulman D. Emotsional'nyi intellekt: pochemu eto mozhet byt' vazhneye IQ. [*Emotional Intelligence: Why it might be more important than IQ*]. N'yu-York: Random Khauz. 2019. 580 p. [in Russian]
- 7 Andreyeva, I.N. Emotsional'nyi intellekt kak fenomen sovremennoy psikhologii. [*Emotional intelligence as a phenomenon of modern psychology*]. Polotsk: PGU. 2019. 388 p. [in Russian]
- 8 Dzhon Kabat-Zinn. Osoznannaya meditatsiya v povsednevnoy zhizni. [*Mindfulness meditation in everyday life*]. M.: Eksmo. 2020. 220 p. [in Russian]
- 9 Battistin Dzh.Mari. Schast'ye vnuti tebya. Izdatel'. [*Happiness is within you*]. Mann, Ivanov i Ferber. 2021. 125 p. [in Russian]
- 10 Bryule D. Prosto dyshi. Spokoystviye. Garmoniya. Zdorov'ye. Uspekh. [*Calm. Harmony. Health. Success*] Izdatel'stvo «E». 2020. 375 p. [in Russian]

Information about authors:

Zhanylsyn Sabirova – **corresponding author**, candidate of psychological sciences, associate professor of the Department of “Psychology and Pedagogy”, Kh.Dosmukhamedov Atyrau University, Atyrau, Republic of Kazakhstan

E-mail: zhanylsyn.sabirova@mail.ru

Orcid <https://orcid.org/0000-0001-8860-122X>

Gulshat Shugayeva – candidate of pedagogical sciences, Department of “Psychology and Pedagogy”, Kh.Dosmukhamedov Atyrau University, Atyrau, Republic of Kazakhstan

E-mail: gshugayeva@mail.ru

Orcid <https://orcid.org/0000-0003-4529-3292>

Информация об авторах:

Жанылсын Сабилова – **основной автор**, кандидат психологических наук, доцент кафедры «Психология и педагогика», Атырауский университет имени Х.Досмухамедова, г.Атырау, Республика Казахстан

E-mail: zhanylsyn.sabirova@mail.ru

Orcid <https://orcid.org/0000-0001-8860-122X>

Гульшат Шугаева – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, кафедры «Психология и педагогика», Атырауский университет имени Х.Досмухамедова, г.Атырау, Республика Казахстан

E-mail: gshugayeva@mail.ru

Orcid <https://orcid.org/0000-0003-4529-3292>

Авторлар туралы ақпарат:

Жанылсын Сабилова – **негізгі автор**, Психология ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, «Психология және педагогика» кафедрасы, Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті, Атырау қ., Қазақстан Республикасы

E-mail: zhanylsyn.sabirova@mail.ru

Orcid <https://orcid.org/0000-0001-8860-122X>

Гулшат Шугаева – Педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, «Психология және педагогика» кафедрасы, Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті, Атырау қ., Қазақстан Республикасы

E-mail: gshugayeva@mail.ru

Orcid <https://orcid.org/0000-0003-4529-3292>